

62. 眼の健康

2015.7.1 遠藤清賢

6月の保育講演会に於いて、奥州市健康増進課の保健師小原有香理先生から教えて頂いた眼の健康について報告したいと思います。私たちは、眼は視力が良いか悪いかという程度のことしか眼について意識してなのではないでしょうか。眼は子どもの体や心のより良い成長に大切な役割を担っていることに改めて気づかされました。子どもたちは自分の今の状況で「眼が見える、見えない」を判断しています。他者と比較して自分の視力が良いのか悪いのかを判断することができません。たとえ弱視であってもそのままの状態です。そのために正常に見ることができなくても大切な眼から入ってくる情報を処理できず、発達に遅れが出てしまうことがあるのだそうです。眼の成長は6,7歳までで、視力に異常があったとしても、その間に適切な処置をすれば、正常な眼に回復できるのですが、対応が遅れてしまうと回復することは困難なのだそうです。3歳児検診で眼についての検診が行われますが、自分の子どもの眼について注意し、適切な情報をその健診の時に伝えることができるようにして頂きたいと思います。遠視の子どもがメガネをかける必要があるという診断があった場合は、外したり、掛けたりを繰り返すのではなく睡眠の時以外はできるだけ外さないで生活しなければならないのだそうです。目は外部環境と私たちの体を繋ぐ大切な感覚器官です。外部環境の正確な状況判断ができるように、眼についてもっと注意を向けて頂きたいとお話されていました。

近年、スマホやパソコンを使い、インターネット、メール、ツイッター、ライン、ゲームなどを多くの人が使う時代となっています。心配なのはネットやゲームの依存症が非常に多くなっていることです。幼い子供たちはこれらの機器を長時間使い、これに興じてしまうことによって、様々な生活上の支障や障害が発生していることを見逃すことはできません。依存症になった人の脳波を測定すると覚せい剤を使用した時と同じ脳波になっているのです。依存症になると、機器を持っていなければ異常な不安感や焦燥感に襲われたり、精神制御ができず、攻撃的になったり、他者との交流ができず引きこもり状態になってしまう人たちが増えているのです。ですから小学3年生くらいまではこのような機器を使わせてはいけません。幼い時から使えば使うほど依存症になりやすいのだそうです。当然、眼の健康にも良くありませんし、生活リズムが乱れ、正常な精神発達がインターネット機器によってできなくなるのです。パソコンやスマートフォンは非常に便利です。現代社会において欠かすことが出来ない物ですが、使い方を誤ってしまうと自分自身を破壊してしまう危険性を持っているのです。ですからしっかりと自制心が付いた時点で使用することが大切なのです。おもちゃとしてこのようなゲーム機やスマホを幼い子どもにも与えることは毒を与えることに等しいのです。



《ブルーベリージャムサンド》4人分

食パン 4枚
ブルーベリー 100g
(生が無い場合冷凍でも可)
三温糖 大さじ2
レモン汁 小さじ1/2

作り方

- ① ブルーベリーは良く洗い、水気をきって鍋に入れる。(冷凍のものはそのまま鍋に)
- ② 砂糖を加え強火にかけ、焦げ付かないように木べらで混ぜながら加熱する。
- ③ 煮立ったら火を弱め、ゆっくり煮る。
(あくが出たら取りながら煮る。)
- ④ レモン汁を加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 食パンに塗りサンドし、食べやすく切る。



奥州市江刺区男石1丁目3-5 社会福祉法人 江刺保育園 子育て支援事業
電話 0197-35-1522 ファックス 0197-35-1741 も
子育て広場「友遊広場」専用電話 090-7327-9686

Eメール esahoiku@pup.waiwai-net.ne.jp ホームページ <http://www.esashihoikuen.com/>